

Az érzelmi kompetencia szerkezete

Daniel Goleman: *Érzelmi intelligencia a munkahelyen* című könyve (Edge 2000, Budapest, 2002.) alapján összeállította Arató

Személyes kompetencia

Ezek a kompetenciák határozzák meg, hogyan tudunk saját magunkkal bánni

Éntudatosság	Önszabályozás	Motiváció
Saját belső állapotaink, preferenciáink, erőforrásaink és intuíciónk ismerete	Képesség, amely lehetővé teszi, hogy kezelni tudjuk belső állapotainkat, impulzusainkat és erőforrásainkat	Olyan érzelmi jellegű törekvések, amelyek serkentik és irányítják a kitűzött célok elérését
<ul style="list-style-type: none"> • Érzelmi tudatosság: érzelmeink és azok hatásának felismerése • Pontos önértékelés: erősségeink és korlátaink ismerete • Önbizalom: értékeink és képességeink biztos tudata 	<ul style="list-style-type: none"> • Önkontroll: a hátráltató érzelmek és impulzusok kordában tartása • Megbízhatóság: őszinteség és igazmondás • Lelkiismeretesség: a saját teljesítményünkkel kapcsolatos felelősségvállalás • Alkalmazkodás: a változások kezelésében megmutatkozó rugalmasság • Innováció: találmányosság, nyitottság az új ötletekkel, megközelítési módokkal és az új információval szemben 	<ul style="list-style-type: none"> • Teljesítménymotiváció: a kiválóság fejlesztésére, vagy egy adott szintjének elérésére irányuló képesség • Elköteleződés: igazodás a csoport vagy egy szervezet céljaihoz • Kezdeményezőkézség: készenlét a felmerülő lehetőségek megragadására • Optimizmus: a kitűzött célok elérésére irányuló kintartás, az akadályok és kudarcok ellenére

Szociális Kompetencia

Ezek a kompetenciák határozzák meg, hogyan kezeljük társas kapcsolatainkat

Empátia	Társas készségek
Mások érzéseinek, szükségleteinek és meggyőződéseinek ismerete	Olyan készségek, amelyek lehetővé teszik, hogy másokból az általunk kívánt reakciót váltsuk ki
<ul style="list-style-type: none"> • Mások megértése: ez a képesség teszi lehetővé, hogy megértsük mások érzelmeit és nézőpontját, és aktív érdeklődést tanúsítsunk mások meggyőződése iránt • Mások fejlesztése: ez a képesség elősegíti mások fejlődési szükségleteinek megértését és mások képességeinek fejlesztését • Partnerközpontúság: képessé tesz arra, hogy elvárjuk, felismerjük és teljesítsük partnereink szükségleteit • A sokszínűség értékelése: a kibontakozás lehetőségének biztosítása tőlünk különböző emberek számára • Politikai tudatosság: egy csoport érzelmi feszültségeinek és erőviszonyainak észlelése 	<ul style="list-style-type: none"> • Befolyásolás: hatékony módszerek bevetése mások meggyőzésének érdekében • Kommunikáció: pártatlan érdeklődés mások véleménye iránt, és képesség, amely lehetővé teszi, hogy meggyőzőek legyünk • Konfliktuskezelés: tárgyalási képesség, amely lehetővé teszi az ellentétek feloldását • Vezetés: egyének és csoportok inspirálása és irányítása • A változás katalizálása: változás kezdeményezése vagy kezelése • Kapcsolatépítés: hasznos ismeretségek ápolása • Együttműködés: képessé tesz arra, hogy másokkal együtt dolgozzunk közös céljaink érdekében • Csapatszellem: a csoport összhangjának megteremtése a közös célok elérése érdekében